



**ESCUELA SUPERIOR NAVAL**  
"CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE"  
SALINAS



# **UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS - ESPE**

## **UNIDAD ACADÉMICA ESPECIAL ESSUNA - SALINAS**

*"2023, Año del fortalecimiento de la visión marítima nacional"*

**1/12/2023**

# **La defensa personal y su importancia en la formación integral de los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval " Cmdte. Rafael Morán Valverde "**

**Elaborado por:**

GM 4/B Vargas González, Andrés Agustín









**Director:** Msc. Merino Narváez, Welinton Cristóbal

**Oficial colaborador:** TNFG-IM Marcos Mieles, David Ernesto





## CONTENIDO

-  Problema
-  Justificación
-  Objetivo general
-  Objetivos específicos
-  Fundamentación teórica
-  Fundamentación metodológica
-  Propuesta
-  Conclusiones y Recomendaciones



## PROBLEMA

¿Cuál es la importancia de la defensa personal en la formación integral del guardiamarina?

Aumento en la violencia estructural y delitos conexos.

Al egreso de la ESSUNA existen situaciones de riesgo que requieren conocimiento mínimo de defensa personal.

Escaso conocimiento de defensa personal.





## JUSTIFICACIÓN

Operaciones militares.

### Importancia de Defensa Personal.

Contribuye al desarrollo de la formación integral.

Accionar bajo situaciones de estrés.

Herramienta aplicable en las operaciones militares



## OBJETIVO GENERAL

Determinar la importancia de la defensa personal en la formación integral de los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval, mediante el desarrollo de un plan de entrenamiento durante los cuatro años de formación como futuro oficial de marina.





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar la importancia de la defensa personal durante el proceso de formación de los oficiales de la Armada del Ecuador, mediante la comparación de programas similares de las escuelas de formación de la región, para mejorar el enfoque del entrenamiento según la malla curricular de la Escuela Naval de Ecuador.

Definir las diferentes técnicas de defensa personal apegadas a las necesidades operacionales, a través de la enseñanza de Fundamentos teóricos-técnicos de las diferentes artes marciales para cada período de formación integral de los guardiamarinas.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Elaborar un plan de entrenamiento, mediante la guía de expertos en artes marciales, para el mejor desempeño profesional al egreso de los cuatro años de formación integral como futuro oficial de marina.





## F. TEÓRICA

# Marco Teórico

La defensa personal se ha convertido en una herramienta esencial para muchas personas

MANUAL ARTES MARCIALES EN COMBATE

MANUAL DE ABORDAJE



LEY ORGANICA QUE REGULA EL USO LEGITIMO DE LA FUERZA



# F. TEÓRICA



Escuela Naval de Estados Unidos



Equipo de Kárate  
El Navy Judo Club  
Club de Boxeo

Escuela Naval de Perú



Defensa Personal Nivel I  
Defensa Personal Nivel II  
Defensa Personal Nivel III  
Defensa Personal Nivel IV

Escuela Naval de Colombia.



Taekwondo



# F. TEÓRICA

## Escuela Superior Naval Cmdt. "Rafael Morán Valverde"



Guardiamarinas de segundo año.



Selección de Taekwondo y actualmente selección de MMA



Guardiamarinas de cuarto año.



# F. TEÓRICA

## Marco conceptual

Formación integral

Defensa Personal





## F. TEÓRICA

# Marco Legal



**Ministerio de Justicia,  
Derechos Humanos y  
Cultos. Art. 158.**



LEY ORGÁNICA QUE REGULA  
EL USO LEGÍTIMO DE LA  
FUERZA

**Ley Orgánica que  
Regula el Uso Legítimo  
de la Fuerza. Art. 8.**





## F. METODOLÓGICA

Enfoque o tipo de investigación

Alcance o niveles de la investigación

Mixto

Explicativo

Diseño de la investigación

Técnicas de Recolección de Datos

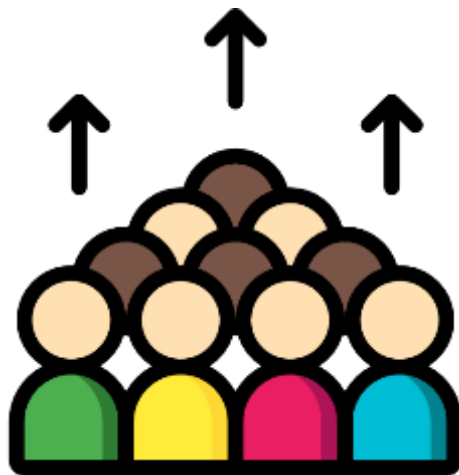
No experimental

Campo y documental



## F. METODOLÓGICA

## POBLACIÓN Y MUESTRA



<i>Personal</i>	<i>Miembros de la población</i>	<i>Miembros de la muestra</i>
<i>Oficiales (2019-2022)</i>	165	116
<i>Guardiamarinas (2023)</i>	182	124
<i>Entrenadores militares. (IIAMC)</i>	7	
<i>Entrenadores civiles.</i>	5	

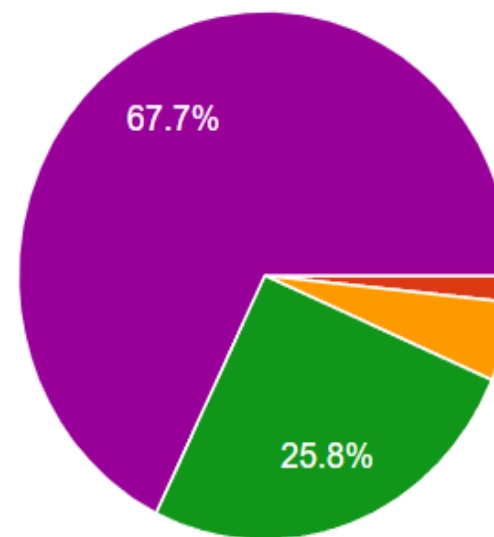


## F. METODOLÓGICA

### CUESTIONARIO DE GUARDIAMARINAS

Cuarto, Tercero, Segundo y Primer año

**Pregunta.** Frente a la **situación actual** que atraviesa el **País**, por alto grado de Crimen Organizado ¿Qué le parece la idea de la elaboración de un **plan de entrenamiento de artes marciales enfocada a la Defensa Personal** para la formación integral de los guardiamarinas?



- Pésima
- Mala
- Regular
- Buena
- Excelente



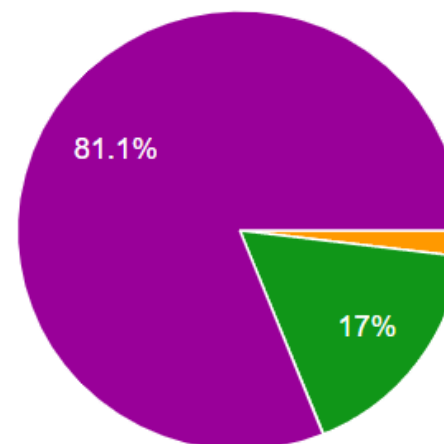


## F. METODOLÓGICA

### CUESTIONARIO DE OFICIALES

Oficiales de la Armada del Ecuador 2019-2022.

**Pregunta.** ¿Considera necesaria la inclusión de Artes Marciales como método de **Defensa Personal** que apoya y contribuye a la **misión de Fuerzas Armadas** de defender la soberanía e integridad territorial?



- No es necesario
- Poco necesario
- Algo necesario
- Necesario
- Muy necesario

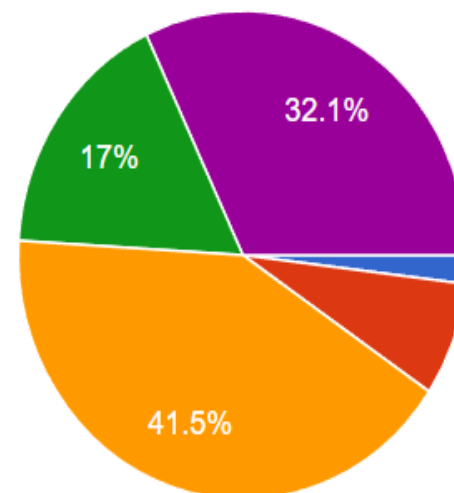


## F. METODOLÓGICA

### CUESTIONARIO DE OFICIALES

Oficiales de la Armada del Ecuador 2019-2022.

**Pregunta.** ¿Dentro de haber egresado como profesional tuvo la necesidad de requerir estos conocimientos en defensa personal para alguna misión establecida, patrullaje o percance durante su guardia como oficial de marina?



- Nunca
- Casi nunca
- Ocasionalmente
- Casi Siempre
- Siempre



## F. METODOLÓGICA

### ENTREVISTAS

- I. Introducción del entrevistado.
- II. Importancia de la defensa personal en la actualidad.

***¿Cuál considera que sería la importancia de la defensa personal para una formación integral?***

Resulta importante dentro de la formación de un militar, ya que esta disciplina permite estar preparado ante cualquier riesgo que se pueda presentar.

***¿Qué tipos de Artes Marciales considera mejor para la inclusión en la formación integral de guardiamarinas de la Escuela Superior Naval?***

Al inicio técnicas de puños o box como primer punto a aprender, a continuación de técnicas de patada o Taekwondo, y finalmente técnicas de lucha que podría ser el Jiu jitsu.



## F. METODOLÓGICA

***¿Considera importante el planteamiento de la doctrina de la defensa personal y emplearla tanto en las escuelas de oficiales como escuelas de tripulantes?***

***Es importante plantear una doctrina de defensa personal en ambas escuelas de formaciones, porque se evidencia que se cumpla con la misión que tiene Fuerzas Armadas.***





## PROPUESTA

### OBJETIVO GENERAL

- Elaborar un plan de entrenamiento en defensa personal, mediante la guía de expertos en artes marciales, para el mejor desempeño profesional al egreso de los cuatro años de formación integral como futuro oficial de marina.





## PROPUESTA

**Título:**

**Plan de Entrenamiento en Defensa Personal enfocado a las Artes Marciales para los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval.**





## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar las técnicas y períodos a emplear de las defensas personales enfocada a cada arte marcial, a través de la guía de expertos en la materia para la elaboración del plan de entrenamiento empleado para cada período de formación integral de los guardiamarinas.

Desarrollar los contenidos mínimos existentes del componente naval militar en artes marciales y enfocarlo en defensa personal, mediante el cumplimiento de un plan de entrenamiento dentro del régimen de la brigada de guardiamarinas de acuerdo a sus capacidades para cada año de formación.



## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Crear un plan de entrenamiento en defensa personal enfocado en artes marciales, de acuerdo a su carga horaria, régimen y habilidades adquiridas diferenciado para cada año de la brigada de guardiamarinas.





## FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA

*Identificación de las técnicas de las defensas personales enfocando a cada arte marcial.*

Golpe jab (Mano adelante) ,Recto derecho, (Direct)



Técnica de mataleón



Ataques con derribos y control finalización con golpes



Patada ap chagui en movimiento y montong maki



Técnicas de aprehensión, control en las operaciones militares.





## FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA

*Identificación de períodos por cada año de formación integral.*

Año/Período	Primer Período	Segundo Período	Observaciones
Primer año	X	Agosto-Septiembre	Guardiamarinas se encuentran ambientados a la escuela durante este período.
Segundo año	Abril-Mayo	Octubre-Noviembre	Guardiamarinas con capacidad de un año de formación van a demostrar en dos períodos sus habilidades y destrezas.
Tercer año	Junio-Julio	X	Menos carga académica con el fin de tener tiempo en su período de embarque.
Cuarto año	Febrero-Marzo	Agosto-Septiembre	Demostrar lo aprendido en períodos anteriores y saber emplearlos en las operaciones militares a futuro.





## FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA



*Propuesta de actualización de los contenidos mínimos de la asignatura de Formación y Preparación Física, Naval y Militar.*



Período Académico	Contenidos Mínimos	Contenidos Mínimos (Propuesta)
I Período	No hay relacionado a Defensa Personal.	No se va agregar relacionado a Defensa Personal.
II Período	-Habilidades individuales de combate.	- <b>Fundamentos de Defensa Personal e introducción al box</b> , técnicas de ataque, Guardia y golpes básicos.
III Período	-Fundamentos de defensa Personal.	- <b>Fundamentos</b> básicos de Taekwondo, Introducción al Taekwondo, Guardia y <b>patadas básicas</b> .
IV Período	Técnicas de ataque, defensa, caída en los deportes de combate-Pentatlón Naval.	-Defensas básicas de Taekwondo y sparring. - <b>Técnicas de ataque y contrataque</b> .
V Período	No hay relacionado a Defensa Personal.	- <b>Fundamentos de Jiu jitsu, lucha</b> en el piso, movimientos básicos de jiu jitsu.
VI Período	-Técnicas de ataque, defensa y caída en los deportes de combate.	No se va agregar relacionado a Defensa Personal. (Se cambia al período anterior)
VII Período	-Fundamentos de Artes Marciales mixtas.	-Fundamentos de Artes Marciales Mixtas - <b>Técnicas de sometimiento</b> de lucha libre.
VIII Período	-Fundamentos de Artes Marciales mixtas.	- <b>Defensa Personal en las operaciones militares</b> . -Técnicas de combate empleado cuerpo a cuerpo y defensa contra armas.



# FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA

*Estructura del horario semanal por días en el régimen de la brigada de guardiamarinas.*

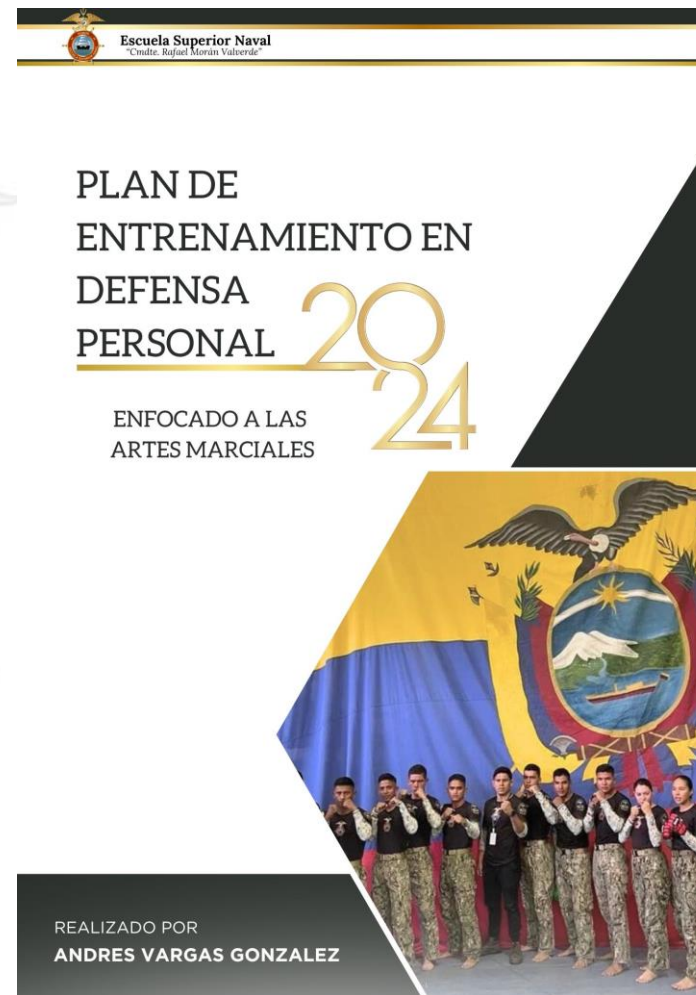
HH:MM	MARTES	MIERCOLES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
05H30-06H30			Gimnasia		
17H00-18H00	Instrucción militar	Deportes			
10H00-12H00				Régimen Interno	



## DISEÑO DE LA PROPUESTA

### *Plan de Entrenamiento en Defensa Personal 2024.*

1. *Introducción*
2. *Objetivo del Plan*
3. *Tareas a cumplir.*
4. *Necesidades para la disciplina Deportiva*
5. *Evaluaciones*
6. *Distribución de la carga*
7. *Presentación del Macro ciclo.*
8. *Planificación Mensual y diaria de las distintas artes marciales.*





## METODOLOGIA DE LA PROPUESTA

### Plan de trabajo

- ✓ El plan podrá ser ejecutado a partir del próximo año.
- ✓ Se deberá autorizar a través el Comandante de Guardiamarinas ,  
mediante la inclusión en el régimen de la brigada de guardiamarinas
- ✓ La ejecución del plan de entrenamiento será por el actual profesor de Artes  
Marciales mixtas y en la parte de Defensa Personal en operaciones  
militares se deberá dado mediante un (IAMC).
- ✓ Implementación deportiva será dada mediante la gestión estudiantil.





## PROPUESTA

### *Plan de Entrenamiento en Defensa Personal 2024.*

#### *1. Introducción :*

- ✓ *Con un conjunto de 6 períodos por medio del Profesor de MMA de la ESSUNA y un IAMC de la Armada del Ecuador.*
- ✓ *Horario*
- ✓ *Aptitud física del guardiamarina.*
- ✓ **2. Objetivo del Plan:** *Desarrollar en la formación integral del guardiamarina, la capacidad de manejar situaciones de riesgo durante su tiempo de oficial de marina y participar en las competencias de inter fuerzas en forma excelente.*



## PROPUESTA

### **Plan de Entrenamiento en Defensa Personal 2024.**

#### **3. Tareas a cumplir :**

*Capacidades De Coordinación, Flexibilidad , Resistencia Aeróbica, Fuerza Explosiva, Velocidad de Reacción , Velocidad Física.*

#### **4. Necesidades para la Disciplina Deportiva:**

*Bucales e inguinales; Canilleras y braceras ; Guanteletas, pachaguis ; Guantines y cabezales*

#### **5. Evaluaciones:**

*La evaluación será tomada al final de cada mes se realizarán una prueba este puede ser físico, técnico o un control.*



# PROPUESTA

## Plan de entrenamiento en Defensa Personal 2023.

### 6. Distribución de la carga:

#### Distribución períodos y etapas de entrenamiento.

PERIODO	PREPARATORIO		COMPETITIVO		TRANSITO	TOTAL
MINUTOS	6900		3900		1200	12000
%	58%		33%		10%	100%
SEMANAS	23		13		4	40
ETAPAS	General	Especial	O.D.F	M.D.F.	TRANSITO	TOTAL
MINUTOS	2880	3780	3780	1140	1200	12780
%	42%	55%	97%	29%	100%	100%
SEMANAS	10	13	9	4	4	40

#### Mesociclos del plan de entrenamiento

MESOCICLOS	MIN	%	TOTAL	SEMANAS
INTRODUCTORIO	600	5%	58%	2
B. DESARROLLADOR	1800	15%		6
B. ESTABILIZADOR	1200	10%		4
B. DESARROLLADOR	2400	20%		8
B. ESTABILIZADOR	900	8%	31%	3
PRE. COMPETITIVO	2700	23%		9
COMPETITIVO	1200	8%		4
TRANSITO	1200	10%	10%	4
<b>TOTAL</b>	<b>12000</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>40</b>





# PROPUESTA

## Plan de Entrenamiento en Defensa Personal 2024.

### 7. Presentación del Macrociclo:

Macrociclo en Defensa Personal enfocado a las artes marciales Essuna 2024.

MACROCICLOS	SIMPLE																																																	
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO 52%																				PERIODO COMPETITIVO 38%										TRANSITO 10%																			
ETAPAS	PREPARACION GENERAL 43%										PREPARACION ESPECIAL 57%										O.F.D. 77%							M.F.D. 23%			P.F.D. 10%																			
MESO CICLOS	INT.		DESARROLLADOR				ESTAB.				DESARROLLADOR				ESTAB.				PRE COMPETITIVO							COMPETITIVO			TRANSITO																					
MICRO CICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
TIPOS DE MICROCICLOS	I	O	O	CH	R	O	O	O	O	O	CH	R	O	O	O	O	A	A	A	A	CH	R	A	A	A	O	O	O	O	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R									
NIVELES	III					VII					V										II Y VIII										IV																			
MESES	FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				
FECHAS DE:	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25										
MARTES , MIERCOLES,	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30										
SESIONES	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
Volumen Total Semanal	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300							
VOLUMEN %	5	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
INTENSIDAD	5	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	4	2	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
PREP. FISICA GENERAL	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120						
Fuerza 30%	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36					
Velocidad 25%	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30					
Resistencia 20%	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24				
Flexibilidad 25%	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
PREP.ESPECIAL 10%-20%-20%	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Resistencia General 20%	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
Resistencia Especial 20%	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Resistencia a la Velocidad 20%	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			
PREP. TEC. 25%-25%-25%-20%	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75				
PREP. TAC. 15%-25%-35%-40%	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45			
PREP. TEO. 10%-5%-5%-5%	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			
Competencia Fundamental																																																		
Topes de Preparatoria																																																		
Test Tecnico-Táctico																																																		
Test. Físico	TF									TF																																								
Test Teórico																																																		
Chequeos Médicos																																																		

# PROPUESTA



## Plan Escrito- 2024 en Defensa Personal.



### 8. Presentación del Mesociclo , microciclo y sesiones:



Temas	Mesociclos	Microciclos	SESIONES
<b>Fundamentos de Defensa Personal e Introducción al box</b> , técnicas de ataque, Guardia y golpes básicos.	2	8	32
<b>Fundamentos básicos de Taekwondo</b> , Introducción al Taekwondo, Guardia y <b>patadas básicas</b> ,	2	8	32
Defensas básicas de Taekwondo y sparring, <b>Técnicas de ataque y contrataque</b> y Aplicación de las técnicas de taekwondo en la defensa personal.	2	8	32
<b>Fundamentos de Jiu jitsu</b> , lucha en el piso, movimientos básicos de jiu jitsu.	2	8	32
Fundamentos de Artes Marciales Mixtas, <b>Técnicas de sometimiento</b> de lucha libre y ataques de MMA Striker.	2	8	32
<b>Defensa Personal en las operaciones militares</b> y Técnicas de combate empleado cuerpo a cuerpo y defensa contra armas.	2	8	32



## CONCLUSIONES

- El análisis de la importancia del uso de la defensa personal enfocado a las artes marciales dentro de los diferentes años de carrera naval, tomando en consideración a las escuelas navales de la región y el manual de AMC permite prepararse de una manera óptima para el desarrollo profesional del futuro oficial de marina.
- La definición de las diferentes técnicas de defensa personal apegadas a las necesidades operacionales facilitan la enseñanza y aprendizaje de las artes marciales a emplearse en cada período de formación integral del guardiamarina ,con el fin que el futuro oficial de marina sea capaz de desenvolverse en actividades que le demanden aplicar estos conocimientos en su vida profesional.
- La elaboración del plan de entrenamiento en defensa personal enfocado a cada arte marcial resulta necesario ejecutarlo dentro de la formación naval militar ,porque facilita el desarrollo de la capacidad del futuro oficial de marina con el fin de llevar paz a los rincones del país frente a la grave crisis de conmoción interna que manifestamos.





## RECOMENDACIONES

- Incluir el uso de la defensa personal enfocada a las artes marciales para el desarrollo de la formación integral del guardiamarina de los cuatro años de carrera naval y desenvolvimiento profesional del futuro Alférez de Fragata con el fin de formar líderes capaces de cumplir nuestra misión institucional y un mejoramiento de la seguridad personal que se requiere para ser miembro activo de Fuerzas Armadas.
- Aplicar las técnicas de defensa personal apegadas a las operaciones militares a través de la planificación en meso ciclos que se manifiesta en el proyecto, así para llevar un orden cronológico y un aprendizaje consecutivo.
- Desarrollar el plan de entrenamiento en defensa personal enfocada a las artes marciales para el desarrollo de la formación integral del futuro oficial de marina, puesto que es de vital importancia obtener estos conocimientos ante riesgos y amenazas que demanden para la intervención como Fuerzas Armadas.



**MUCHAS GRACIAS**  
POR SU ATENCIÓN